

Faites pousser votre propre sangha Green Yoga

De quoi s'agit-il ?

Alors que de plus en plus de yogis dans le monde adhèrent à un mode de vie en harmonie avec la planète, il devient crucial pour ces yogis aux idées communes d'avoir un moyen de partager leurs idées, leur vision et de coordonner leurs actions 'hors-tapis'. Dans cet esprit, la Green Yoga Association (GYA) s'engage à vous soutenir pour créer et cultiver votre propre 'sangha Green Yoga' (communauté basée sur l'idée d'étendre les principes du yoga à l'environnement).

De la même manière que la GYA est un groupe divers et multiculturel, chaque sangha Green Yoga aura ses propres idées, langues et approches aux problèmes. Cependant, nous espérons inspirer une vision commune : connecter les individus à travers le yoga, et inciter un profond respect envers et des actions au nom de la Terre.

Nous voyons les sanghas Green Yoga se réunir au moins une fois par mois pour une 'sadhana' (pratique spirituelle), discussion et planification des actions. Nous vous encourageons à stimuler le développement de la vision Green Yoga par diverses formes de communication au public. En retour, la GYA soutiendra le développement de votre sangha Green Yoga en fournissant des ressources, des idées de sadhana et d'action, et un réseau de communication international.

En bref, que faire ?

(Ces étapes sont détaillées plus tard dans le document)

1. être inspiré et déterminé à faire quelque chose !
2. lire l'intégralité de ce document afin de vous organiser.
3. choisir une date heure et lieu pour votre première réunion de sangha.
4. créer un flyer et l'imprimer sur papier recyclé (demi ou quart de page)
5. partez en mission d'affichage, mettez les flyers a des endroits précis (et toujours en prendre avec vous au cas où).
6. mettre l'information sur la toile (votre site web, Facebook, etc.).
7. prévoir la première réunion d'inclure une pratique de yoga practice, une discussion en groupes, des plans d'action, une conclusion.
8. la première réunion peut aussi se concentrer sur la distribution des rôles (coordinateur des contacts avec le public, organisateur des sadhanas, comptable, interface avec GYA, etc.).
9. créer une liste d'e-mails
10. rester en contact et planifier la prochaine réunion de sangha.

11. informer GYA et se tenir régulièrement informé

Qui peut créer un sangha Green Yoga ? Vous !

Ce programme est ouvert aux instructeurs, profs et pratiquants de toutes formes de yoga. La GYA encourage chaque sangha à avoir des leaders qui prendront la responsabilité d'organiser et de maintenir l'intégrité de leur sangha. Afin de vous mettre le pied à l'étrier, Green Yoga vous offre deux options de programme de soutien. Choisissez simplement le programme ou la combinaison de programmes les mieux adaptés à vous et votre communauté.

L'accord d'être un leader se résume à:

- Vous êtes un membre de la Green Yoga Association (GYA).
- Votre sangha est dédié aux thèmes de santé écologique et de développement durable.
- Votre sangha est bénévole.

Les deux options de gestion d'un sangha :

Option #1 "sangha autogéré"

L'information donnée dans ce document vous indique comment établir vous-même avec succès un sangha Green Yoga dans votre communauté, organisé et géré par vous même. Merci d'utiliser cette information pour démarrer et de nous tenir au courant de vos actions.

Coût : gratuit ou dons.

Option #2 "sangha connecté"

Utilisant l'information de ce document, vous pouvez créer votre communauté en restant en contact avec la GYA pour bénéficier de notre support. Avec cette option, vous recevez des conseils des membres du conseil de GYA au cours de téléconférences mensuelle (Think Tank Meetings). Ces communications vous fournissent idées et support pour le bon déroulement de votre programme, et permettent un partage des sujets, idées et ressources avec le réseau des autres sanghas.

Ces réunions téléphoniques ne sont pas obligatoires, mais d'une manière ou d'une autre cette option requiert de rester engagé avec notre communauté.

****Ce programme commence en septembre 2009: Merci de contacter**

david@greenyoga.org pour s'inscrire, questions, etc...**

Coût : Pour participer à ces appels nous demandons que le leader du sangha soit membre de l'association (GYA). Voir détails à www.greenyoga.org.

Quand ? Date, heure et lieu de votre première réunion de sangha.

Ceci est une étape importante et demande d'être attentif aux détails afin que cette première réunion soit un succès.

A considérer pour le choix *de la date et de l'heure*:

- Quels évènements culturels, jours fériés etc. peuvent présenter un conflit avec l'heure proposée ?
- Y'a-t-il d'autres réunions, ateliers, etc. de yoga au même moment ?
- Les personnes travaillant aux heures régulières peuvent-ils venir ?
- Penser à avoir votre réunion après un cours de yoga populaire. Si c'est un cours que vous enseignez, super ! Sinon, contactez un prof de yoga du coin et collaborez avec elle/lui.

A considérer pour le choix *du lieu* :

- Dans la nature ! Idéalement un lieu en plein air, ou un endroit fortement connecté au monde naturel. Ou avoir seulement une partie de la réunion à l'extérieur.
- Quels caractéristique de l'environnement risquerait d'empêcher des personnes de venir (par ex : parking, circulation, ..)
- Est-ce accessible facilement par transports publics ?
- Est-ce un lieu ouvert à tous ?
- Si c'est dehors, y'a-t-il suffisamment d'ombre, de protection contre la pluie etc.. ? Est-ce potentiellement bruyant ou distrayant ?

TROUVER LES PARTICIPANTS !

Membres du sangha / de la communauté :

Les sanghas Green Yoga sont ouverts à tous les pratiquants de yoga, quelque soit la lignée ou le style. Le yoga est leur point commun. Les sanghas sont là pour accompagner tous les yogis dans la découverte et la vénération envers notre

planète. Voici quelques étapes pour faire grandir votre sangha.

- Afficher l'info sur internet (votre site Internet, Facebook, etc.)

- envoyer vos coordonnées à info@greenyoga.org afin que nous puissions les afficher sur notre site et éventuellement notre newsletter.
- créer / Ajouter une page Green Yoga sur votre site perso
- créer un groupe sur Facebook (gratuit) et joignez notre groupe « Global Green yoga Sanghas »
- afficher sur des sites gratuits ou pas cher (Yogamates.com ..)
- tout autre réseau, blog, etc.

- Créer un flyer et l'imprimer sur papier recyclé (1/2 ou 1/4 de page)

Assurez-vous d'inclure les détails importants de la réunion :

- lieu précis et indications
- heure de début et de fin
- quoi amener (tapis de yoga, à manger, texte à lire ou à chanter, etc..)
- suggestion de don ?
- coordonnées du sangha
- le site internet de Green Yoga : www.greenyoga.org
- l'intérêt à participer
- image évocatrice

- Aller dans la rue ! Afficher les flyers à ces endroits stratégiques (et ayez en toujours quelques-uns sur vous) :

- tous les studios de yoga possibles
- profs de yoga, et associations de profs
- magasins et marchés bio
- chambre de commerce
- magasins de jardinage
- centre spirituels et autres lieux (temples, églises, librairies, écoles, magasins de vélo, de livres..)
- autres membres de Green Yoga
- autres associations pour la protection de l'environnement
- restaurants végétariens, bios,..
- autres endroits, au cas où (Magasins d'outillage, de chasse, grandes surfaces,...)

COMMENT ? Etablir un programme pour la première réunion, incluant : pratique de yoga, temps de discussion, points d'action et clôture

Personnalisez la première réunion en choisissant un thème qui comprend votre passion ou hobby, quelque chose qui vous tient à cœur et/ou qui est important dans votre communauté.

On espère que chaque sangha soit unique et créatif dans son approche et ses réunions ; voici seulement quelques suggestions :

1. Cercle de bienvenue, présentations et annonce des intentions de la réunion.
2. Sadhana/pratique: asana, pranayama, dharana, chants, etc.
3. Présentation d'un ou plusieurs projets
4. Discussion encadrée, questions, débat..
5. Plan d'action, répartition des tâches
6. Clôture par partage des expériences personnelles (brièvement)

Ce qui suit est un début de liste d'idées pour transformer votre expérience du yoga en une expérience 'Green Yoga'. Nous collectons toujours des idées nouvelles et sommes ravis de vos avis et d'entendre votre expérience, afin de les partager avec les autres sanghas du monde. Allez voir sur le site Green Yoga la liste des idées de sadhana/pratique en constante évolution et emaillez les vôtres à david@greenyoga.org afin qu'il les ajoute à la liste.

Idées de 'sadhana' (pratique):

1. Les éléments dans les asanas : guidez une classe à travers les 5 éléments (ou une en particulier) avec des asanas and pranayamas qui les représentent (Terre, Eau, Feu, Air, Ether).
2. Extensions des formes naturelles : Invitez les participants à toucher une entité de la nature (plante, fleur, roc, ..) et d'en percevoir son essence. Faites résonner un cloche / gong et suggérez leurs de se mouvoir en tant qu'extension physique de cet entité, et/ou d'en prendre la forme. Répétez plusieurs fois et permettez leurs de changer d'entité.
3. Les cinq sens : Guidez une session se concentrant sur les sens et notre perception du monde naturel à travers eux (la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût).

4. Animaux ! Guidez une session en utilisant uniquement des poses représentant des animaux.
5. Bandeau : Guidez un voyage yogique avec les participants les yeux bandés et suggérez leurs une connexion au monde par les autres sens.
6. March silencieuse dans la nature : Guidez une marche méditative où chaque pas est une prière à la terre.
7. Vayus : Guidez un voyage dans les 'courants intérieurs' et leurs effets. (Prāna, Apāna, Vyāna, Udāna, and Samāna)
8. Chakras : Connectez les participants avec leurs centres énergétiques.
9. Eco Yamas & Niyamas : Intégrez ces principes yogiques dans une pratique environnementale à appliquer dans la vie de tous les jours.
10. Guidez un cercle de danse à partir d'une chanson ou d'un mantra.
11. Soleil/Lune : Guidez une classe sur le thème de la luminosité avec asana et méditation.
12. Quatre points cardinaux : Guidez le début d'une classe ou d'une session par des dévotions/mantras et mouvements dédiés aux 4 points cardinaux (particulièrement fort lors d'une arrivée dans un nouvel endroit ou lors d'un emménagement)
13. Arbres: Guides une class avec des asanas en rapport avec des insectes, oiseaux, et autres entités liées aux arbres.
14. Relaxation profonde : Offrez une expérience d'abandon / renoncement / relaxation par des exercices de méditation et des asanas reposants / revigorants, dans un espace de silence / paroles minimales.
15. Orientez les poses vers le corps humain en tant que conduit d'énergie et de communication entre terre et ciel. Puisant l'énergie terrestre et canalisant l'énergie cosmique, elles se rencontrent dans le chakra du cœur.
16. Une classe axée sur la pratique de la gratitude envers le corps humain et le corps terrestre.
17. Travail sur le rapport à la gravité, connexion entre notre corps et la terre.

Idées de programmes :

En plus de la partie sadhana/pratique de Green Yoga, nous vous encourageons à activer des partenariats avec des groupes environnementaux de la région pour vous éduquer sur les problèmes locaux et à être actifs dans leurs résolutions. Voici quelques idées de départ, et nous sommes réceptifs de toute suggestion à ajouter à cette liste :

1. Etablissez des liens avec les organisations locales pour l'environnement, afin d'apprendre quels sont les problèmes en cours, et collaborez.
2. Centres de permaculture: invitez les enseignants et maîtres jardiniers locaux.
3. Etablissez des liens avec d'autres pratiques spirituelles qui mettent en valeur une connexion avec la nature : Bouddhisme, Taoïsme, etc.
4. Trouvez des programmes écologiques à l'université locale et invitez les enseignants à faire une présentation, éventuellement proposez-leur de venir avec des étudiants (avec crédits à la clé).
5. Amenez le mécano du coin pour un cours de réparation de vélo.
6. Trouvez un spécialiste en panneaux solaires qui peut venir parler de son travail.
7. Organisez une visite à l'usine de recyclage.
8. Organisez une journée nettoyage.
9. Organisez une journée recyclage.
10. Activités bios, jardinages etc... pour enfants
11. Lecture d'extrait de *Green Yoga* par Georg & Brenda Feuerstein.
12. « Save Your Trash » (comment sauvegarder, trier et exposer un mois de déchets : <http://www.saveyourtrash.typepad.com/>).
13. Invitez des activistes à venir parler de leur cause et actions.
14. Renseignez-vous auprès de votre chambre de commerce sur les programmes

environnementaux offerts par la ville. Invitez un conférencier à faire une présentation.

Plans d'action :

Beaucoup de yogis sont pleins de bonnes intentions pour mener un mode de vie sain et en harmonie avec la nature ; ils ne leur manque qu'un réseau de support pour entrer en action. Avec le soutien et la responsabilisation du groupe, votre sangha Green Yoga peut avoir un impact tangible sur votre environnement direct. Que ce groupe soit un véhicule et un catalyseur d'actions qui font la différence !

Cet aspect des sanghas Green Yoga est important car il invite les participants impliqués à transformer leurs intentions en actions positives, et à créer des partenariats avec les associations environnementales locales.

Quelque soit vos thèmes, sujets ou idées pour le programme, trouvez un moyen de les intégrer dans votre vie de tous les jours. Il y a là un riche potentiel pour chacun à faire des engagements personnels (i.e.: semaine sans plastique/carton jetable, végétarien pour un mois, prendre le vélo pour aller au boulot X fois par semaine, etc.) et pour le sangha à prendre des engagements en commun vers une amélioration de l'environnement. Par exemple le groupe peut se porter volontaire pour nettoyer un rivière ou un parc, ou bien apporter son support à un groupe environnemental ou autre. Les possibilités sont infinies et il y a des tonnes de travail à accomplir !

GARDEZ LE CONTACT. Restez connecté avec la Green Yoga Association.

- Une manière de participer à ce programme est la téléconférence mensuelle avec les autres responsables de sangha et les membres du conseil de Green Yoga, afin de stimuler votre créativité et de rassembler un large ensemble de yogis. Cette option est offerte uniquement aux membres actifs de l'association Green Yoga.

- Coordonnez/ travaillez avec d'autres sanghas, sur actions et idées de sadhana.

- Demander assistance sur des sujets problématiques, en préparation à votre prochaine réunion (par email ou téléphone avec les membres du conseil Green Yoga et autres responsables de sangha)

- Recevez des conseils sur comment motiver et organiser les participants dans la croissance de votre sangha.
- Recevez les fichiers .pdf or .doc avec le logo Green Yoga logo et les e-mails types afin de donner un habit « officiel » à votre cause.
- Participez aux conférences Green Yoga et programmes de « Teacher Leadership ».

DANA (pratique de la générosité)

Nous sommes honorés de partager ces idées et inspiration, et nous espérons que cela vous motivera à créer votre propre communauté Green Yoga. Nous offrons ces idées avec le cœur sur la main et nous vous invitons, vous et votre communauté, à contribuer en retour à la Green Yoga Association par des dons et souscriptions. Cette pratique de la générosité, du don, est connue en sanskrit sous le nom de *Dana*.

Alors que votre sangha grandisse, vous pouvez à avoir un panier de dons et suggérer d'y offrir une contribution financière en plus des souscriptions. Assurez-vous de couvrir vos dépenses en marketing et autres, puis partagez le reste avec la Green Yoga Association. Les dons peuvent aussi s'effectuer par PayPal sur le site www.greenyoga.org.